OVPAR
Ensemble, vivons autrement

La Lettre aux adhérents

N° 202 juillet/août 2015

Sommaire

Infos pratiques	*P 2*
« Un été en ville » édition 2015	*P 3*
Inscriptions mode d'emploi	*P 4*
Côté pratique	*P 5*
Fiches récapitulatives	*P 6-7*
Les nouveautés cet été	*P 8-9*
Les rendez- vous de l'OVPAR	*P 10-23*
A côté de chez nous	*P 24*
L'accueil de jour de l'OVPAR	*p 25*
Dispositif canicule	*P26*
Nos partenaires	*P 27-28*

www.ovpar.fr

Office Villeurbannais
des Personnes Agées et des Retraités
56 rue du 1er mars 1943 • 69100 VILLEURBANNE
Tél. : 04 78 68 90 50 • Fax : 04 78 68 79 88
contact@ovpar.fr

Infos pratiques

Contacts

Nous trouver

Maison de Aînés
56, rue du 1er Mars 1943
69100 Villeurbanne

Métro A : station Flachet
Bus C26 : arrêt rue du 4 août

Nous contacter

04 78 68 90 50
contact@ovpar.fr
www.ovpar.fr

Infos pratiques

L'accueil physique et l'accueil téléphonique sont ouverts au public

Le lundi
de 13h50 à 17h00
Du mardi au jeudi
de 8h30 à 12h30 et de 13h50 à 17h00
Le vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h50 à 16h00

Adhésion saison 2013/2014
Villeurbannais : **11€**
Non villeurbannais : **16€**

Mentions legales

Office Villeurbannais des Personnes Agées et des Retraités -
56, rue du 1er mars - 69100 Villeurbanne
Association loi 1901
Directeur de la publication : Dany MONTOIS
Responsable de la rédaction : Claire ALISAID-GUERAIN
Mise en page : Emmelyne RIMET
Rédactrices : Emmelyne RIMET – Françoise GUERIN
Imprimé par le service reprographie de la ville de Villeurbanne
Date de parution : juin 2015
Gratuit
Dépôt légal : à parution
N°ISSN : 2265-3287

« Un été en ville » édition 2015

Voilà huit ans que le programme « Un été en ville » a été créé.

Faisons un zoom sur son origine

Vous êtes Villeurbannais ou de la région Lyonnaise, vous ne partez pas en vacance cet été ou vous avez besoin de moments de répit car vous aidez un conjoint ou un parent souffrant, ce programme est fait pour vous !

La période d'été peut vous permettre aussi « d'apprivoiser » l'association, de faire connaissance avec les activités et surtout de tisser des liens avec d'autres adhérents. Cela vous facilitera une inscription à l'année dans les différents projets proposés.

L'équipe d'animation de l'OVPAR, Emmelyne, Emma et Françoise vous ont élaboré un programme diversifié. Conférence, marche, visite, bien-être, il y en a pour tout les goûts !

Cette année nous accueillons Emma. Ayant réalisé un stage en Février 2015 au sein de l'OVPAR, elle nous avait convaincu par sa bonne humeur, sa joie de vivre mais aussi son sérieux c'est pourquoi nous avons décidé de l'embaucher cet été. C'est sa première expérience professionnelle nous espérons que vous lui réserverez le meilleur accueil !

Comme l'an passé, le programme « Un été en ville » se prolonge jusqu'au 21 août.

N'oubliez pas que notre accueil de jour, situé dans le quartier des Brosses, propose également des animations en direction des personnes âgées à mobilité réduite, isolées, ou présentant des troubles Alzheimer ou apparentés. (page 25)

Le programme « Un été en ville 2015 » est soutenu par Réunica ce qui nous permet de vous proposer des tarifs réduits ainsi que des tarifs spécial été.

RÉUNICA

ZOOM sur « un été en ville » 2014

Inscriptions aux activités mode d'emploi

Les inscriptions aux activités débuteront le jeudi 25 juin 2015

Pour limiter votre temps d'attente, nous faisons journée continue lors de la première journée d'inscription.

Attention les horaires d'inscription aux activités sont différentes des horaires d'ouverture.

- Le premier jour d'inscription de 8h30 à 16h00.
- Les lundis de 13h50 à 16h00
- Les mardis, mercredis et jeudis de 8h30 à 12h00 et de 13h50 à 16h00.
- Les vendredis de 8h30 à 12h00 et de 13h50 à 15h00.

Nos collègues de l'accueil pourront refuser de prendre votre inscription si vous ne respectez pas les horaires ci-dessus.

Aucune inscription ne peut être prise à l'issue des conférences ou autres animations ayant lieu le même jour que les inscriptions.

Attention, les personnes **présentes physiquement sont prioritaires.**

Si vous ne pouvez pas venir à ces journées, trois possibilités s'offrent à vous :

- **Déposer la fiche récapitulative**, accompagnée du règlement, dans la boîte aux lettres ou à l'accueil quelques jours avant. Celle-ci sera traitée à partir de la 2ème journée d'inscription
- **Vous inscrire par téléphone** à partir de la 2ème journée d'inscription.
- **Demander à un ami de vous inscrire,** avec votre fiche récapitulative et votre règlement. Attention vous ne pouvez inscrire qu'une seul personne en plus de vous.

Vous devez régler lors de l'inscription, sinon votre inscription ne sera pas validée.

Pensez bien à **annuler dans les délais** afin que nous puissions proposer votre place aux personnes sur liste d'attente et que vous puissiez être remboursé.

N'oubliez pas d'apporter une copie de votre feuille d'imposition ou de non imposition 2014 (basée sur les revenus 2013), pour les activités qui proposent des tarifs différents selon les revenus.

Le tarif T1 s'applique pour les personnes ayant un revenu annuel de moins de 15 000€.

Le tarif T2 s'applique pour les personnes ayant un revenu annuel entre 15 000€ et 20 000€.

Le tarif T3 s'applique pour les personnes ayant un revenu annuel au-delà de 20 000€.

Côté pratique

Ca coûte combien la cotisation d'été ?
Vous êtes adhérent à l'OVPAR ou inscrit au titre du dispositif « Bienvenue à la retraite » de la CARSAT, vous n'avez aucune cotisation supplémentaire.

Vous n'êtes pas adhérent à l'OVPAR, vous bénéficiez d'une cotisation à coût réduit de 5 euros pour les villeurbannais et 8 euros pour les non villeurbannais du 1er juin au 31 août.

Vous êtes invité par un adhérent et vous souhaitez participer à une seule activité, vous êtes alors dispensé de cotisation mais une majoration de 2€ s'appliquera sur le tarif de l'activité. Par contre, si vous souhaitez renouveler l'expérience vous devrez adhérer.

En cas de mauvais temps je fais quoi ?

Si le déluge est là nos animateurs anticiperont et vous appelleront pour annuler l'animation. Si le temps est instable nos animateurs seront sur le lieu du rendez-vous pour accompagner les plus motivés.

Une animation extérieure, je pense à :
Toujours prendre une bouteille d'eau et un chapeau. J'adapte ma tenue vestimentaire en fonction de l'animation.

Quoi qu'il arrive je préviens !
Des empêchements, des coups de mou, des imprévus on en a tous !

Vous êtes aujourd'hui nombreux à être inscrits à l'OVPAR, vous êtes fidèles et très intéressés par nos animations (un grand merci au passage) mais pour le bon déroulement des animations, de la gestion des listes d'attente, nous vous demandons de prévenir l'accueil quoi qu'il arrive, un appel, un mail, un message vocal. Cela vous permettra d'être remboursé si l'activité était payante et/ou de libérer votre place pour une personne en liste d'attente.

L'équipe de l'OVPAR s'efforce de renouveler les animations à fort succès lorsque le nombre de participants en attente est suffisant. Lorsqu'une place se libère, nous appelons systématiquement les personnes en liste d'attente. Ayez conscience que l'appliquer évitera des désillusions et des mécontentements.

Les horaires
Pour chaque animation, nous vous indiquons une heure de rendez-vous. Celle-ci est là pour permettre à chaque inscrit d'arriver et de débuter l'animation à l'heure.

« L'heure c'est l'heure avant l'heure c'est pas l'heure après l'heure c'est plus l'heure !!! »

Plan canicule, il faut le savoir !

Depuis 2003, un plan canicule est activé chaque été. Nous devons nous conformer aux directives de la Préfecture qui déclenche des alertes selon le niveau de chaleur. Il se peut, qu'en cas d'alerte préfectorale, nous soyons contraints d'annuler des activités.

Fiche récapitulative

Nom :.....Prénom :.....

Tel :.....Mail:.....

DATE	ANIMATIONS	TARIF	TOTAL
29/06	Conférence animée par Sylvia : **« Le Caravage »**	5.50€	
1/07	Découverte du massage Amma Invitation	12€ Gratuit	
2/07	Marche au parc de Parilly C'est quoi le lombricompostage ?	Gratuit 3€	
3/07	Visite au Musée d'Art Contemporain	Imposable : 10€ Non imposable : 4€	
7/07	Mini-golf au parc de la Tête d'Or Découverte du Zen Tangle Doodle	À régler sur place 10€	
8/07	Une journée à Lausanne en Suisse	T1 : 54€ T2 : 56€ T3 : 58€	
9/07	Découverte de l'atelier équilibre Découverte de la technique du livre plié	5€ 10€	
10/07	Découverte de l'atelier Do-In Conférence animée par Sylvia : **l'eau**	5€ 3€	
13/07	Visite des Subsistances à Lyon	5€	
15/07	Une Journée à Valence	T1 : 32€ T2 : 34€ T3 : 36€	
16/07	Marche de la Feyssine à Saint Clair Conférence animée par Sylvia : **l'air**	Gratuit 3€	
17/07	Visite du fort du Bruissin	5€	
20/07	Marché aux fruits de Vourle	10€	
21 /07	Découverte olfactive Créer vos bijoux	10€ 18€	
22/07	La ferme aux crocodiles (26)	T1 : 40€ T2 : 42€ T3 : 44€	
23/07	Marche de Gerland à Tête d'Or Conférence animée par Sylvia : **le feu**	Gratuit 3€	
24/07	Le cimetière de Loyasse	5€	
28/07	Les coulisses du zoo du parc de la Tête d'Or Bowling	6€ A régler sur place	
TOTAL			
MONTANT A REPORTER			

Fiche récapitulative

Nom :.....Prénom :.....

Tel :.....Mail :.....

MONTANT REPORTE			
DATE	**ANIMATIONS**	**TARIF**	**TOTAL**
29/07	La ferme des bisons des Monts de la Madeleine (42)	T1 : 24€ T2 : 26€ T3 : 28€	
30/07	Marche à Caluire et Cuire Conférence animée par Sylvia : **la terre**	Gratuit 3€	
31/07	Matinée détente à Calicéo	13€	
4/08	Renforcement musculaire Soins des mains	5€ 10€	
5/08	Une journée à Miribel	5€	
6/08	Marche de Cuire à Sathonay-Camp Visite de la Miellerie du fût d'Avenas	Gratuit 10€	
11/08	Cueillette à la ferme Croquet et Mölkky	10€ Gratuit	
12/08	Visite du palais de l'escargot	T1 : 17€ T2 : 19 € T3 : 21€	
13/08	Marche de Croix Rousse à l'Ile Barbe Après-midi fête de fin d'été	Gratuit 10€	
18/08	Marche au parc de Parilly Pique-nique à l'OVPAR	Gratuit Gratuit	
19/08	Ciné surprise	4.70€	
20/08	Découverte de l'AÏKINOSTRESS© Visite exposition au Rize	10€ Gratuit	
21/08	Matinée détente à Calicéo	13€	
Du 6/07 Au 13/08	Atelier Chant	20€	
TOTAL			

Les nouveautés cet été

Toutes les dates de cette rubrique « les nouveautés de cet été » ne sont pas inscrites dans la rubrique « les rendez - vous de l'OVPAR », soyez vigilant lors de vos réservations.

Et cet été, si on chantait à l'OVPAR ?

Un stage pour découvrir, développer sa voix et la pratiquer … dans le plaisir et la bonne humeur !

Comment ?

La voix est un prolongement du corps. Non seulement elle est facteur de lien social mais aussi reflet d'émotions profondes… Trouver sa voix, c'est la rendre plus présente, provoquer l'écoute sans avoir besoin de hurler pour se faire entendre ! La respiration pour la phonation est essentielle. La maîtriser c'est se sentir tout de suite mieux ! Quelques exercices simples et tout se met à changer… pour peu qu'on les pratique régulièrement !!! Le son de la voix est dû aux vibrations des cordes vocales et à l'air que nous respirons : l'assouplissement des unes dépendra du bon fonctionnement de l'autre. Les positions du corps sont importantes et différents exercices seront abordés pour prendre conscience de son équilibre, de sa façon de bouger pour mettre son corps au service de sa voix. Entendre sa voix, s'en étonner, l'accepter, s'amuser avec… Travailler le timbre, aborder les registres, l'articulation et … chanter, interpréter ! Se mettre en scène en interprétant un personnage et chanter en collectif.

Avec quel instrument ?

Un orgue de Barbarie! Gigi Debarbat a travaillé sa voix grâce à lui depuis trente ans et elle veut vous faire partager son expérience. Le répertoire de l'orgue est varié et nous possédons plus de 200 TITRES parmi lesquels vous pourrez choisir selon la tonalité de votre voix et selon votre goût ! Edith Piaf, Claude Nougaro, Charles Trenet, Boris Vian, Charles Aznavour, Jacques Brel, Boby Lapointe, Jeanne Moreau, Bourvil, Henri Salvador, Juliette Gréco…

Pour qui ?

Vous avez toujours chanté dans votre salle de bains mais vous rêvez d'en sortir ? Vous avez chanté en chorale et vous avez envie d'essayer en solo, en duo ? Ce stage est pour vous… Débutants ou un peu initiés c'est le moment de vous lancer !

Avec qui ?

Avec Gigi Debarbat - Comédienne chanteuse depuis 1986. Vous avez pu la rencontrer l'année dernière lors de notre fête de fin d'été.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure des rendez vous : **14h45**
Horaire des cours : **de 15h00 à 17h00**
Tarif spécial été : **20€ pour les 6 cours**

Nombre de personnes minimum : **5**
Nombre de personnes maximum : **15**
Date limite des inscriptions : **30/06**

Les dates :

Les lundis de juillet : 6 - 20 - 27
Les lundis d'août : 3 - 10 - 13
Le 13 août représentation à partir du travail effectué dans le cadre de ce stage d'été.

Les nouveautés cet été

Un cycle de conférence avec Sylvia

Sylvia vous propose à l'aide de documents vidéos de vous emmener à la découverte de magnifiques destinations lointaines à travers tous les continents.

Dans un premier temps, vous plongerez au cœur d'une histoire humaine, puis dans un second temps c'est le monde animal qui vous fascinera. Hommes et bêtes dans de grandioses paysages vous révéleront leur façon de s'adapter aux éléments.

Vendredi 10 juillet - L'eau : dans un premier temps partez sur l' île de Malte située au beau milieu de la Méditerranée ! Puis vous rencontrerez le monde animal autour et dans les lacs sauvages du Brésil.

Jeudi 16 juillet - L'air : prenez vos bonnets et vos gants car vous allez suivre une famille sympa entre glaces et tempête d'Alaska. Ensuite, vous décollerez avec l'aigle de mer qui vous fera rêver par son vol puissant.

Jeudi 23 juillet - Le feu : l'Indonésie et ses volcans précédera une jolie balade aux confins de la Russie avec ours et troupeaux de rennes.

Jeudi 30 juillet - La terre : c'est à Pétra, aux confins des déserts d'Arabie et de Syrie, que nous nous rendrons avant de nous quitter en compagnie des animaux sauvages de Namibie.

Europe, Asie, Amériques, Afrique, émotion, évasion et plaisir des yeux garantis dans une ambiance positive et joyeuse.

Lieu des rendez-vous : **OVPAR**
Heure des rendez vous : **14h15**
Horaire des conférences : **de 14h30 à 16h30**
Tarif spécial été : **3€ la conférence**

Nombre de personnes minimum : **25**
Nombre de personnes maximum : **39**
Date limite des inscriptions : **30/06**

Les rendez-vous des marcheurs

Rien de tel pour être en forme que de marcher ! Comme nous ne sommes pas en mesure d'accompagner des marches à la hauteur de ce que vous souhaitez, nous avons sauté à pieds joints sur la proposition de Chantal, adhérente qui aime marcher mais qui n'a pas envie d'y aller seule : proposer un lieu de rendez-vous, des dates, une heure et vient qui veut ! Et vous commencerez la semaine en forme !

Cette activité est sous votre seule responsabilité .Attention, soyez à l'heure pour ne pas louper le départ du groupe. Aucune inscription ni annulation n'est à faire à l'OVPAR.

Lieu des rendez-vous : **Porte de la Voûte**
Croisement boulevard Stalingrad et boulevard du 11 novembre

Heure des rendez-vous : **9h**
Accès : **C 26**

Les dates :
Les lundis de juillet : 6-13-20-27

Les lundis d'août : 3-10-17-24-31

Les rendez-vous de l'OVPAR

Lundi 29 juin après-midi — **Les rendez vous de Sylvia : conférence**

La conférence « Le Caravage » du mercredi 27 mai a été annulée. Sylvia vous propose une séance de rattrapage.

Rappel : le Caravage, de son vrai nom Michelangelo Merisi, naît à Caravaggio en Lombardie en 1571. Il laisse un héritage artistique important. Il a inventé une grammaire et un vocabulaire pictural qui serviront de base à la peinture baroque. L'objectif sera de rendre en image la vérité telle qu'on la voit et de l'interpréter avec toute la force de la passion sans aucun compromis.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **14h15**
Horaire de la conférence : **de 14h30 à 17h00**
Tarif : **5.50€**

Nombre minimum de personnes : **20**
Nombre maximum de personnes : **39**
Date limite des inscriptions : **26/06**

Mercredi 1 juillet matin — **Découverte du massage Amma**

Vincent Roussel, professeur de Yoga, de Chikong et de massage Amma à l'OVPAR tout au long de l'année, vous propose des séances « découverte ». Ce massage d'origine japonaise par acupressions se fait à travers les vêtements. Il signifie littéralement "soulager par les mains", ce massage va à la fois détendre et stimuler l'organisme. Il est complété par un massage des pieds à l'huile qui s'inspire de la réflexologie plantaire.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Horaire : **de 9h00 à 11h00 sur rendez-vous**
Durée du massage : **30 min**
Tarif spécial été : 12€

Nombre minimum de personnes : **4**
Nombre maximum de personnes : **4**
Date limite des inscriptions : **29/06**

Mercredi 1 juillet après-midi — **Invitation**

L'OVPAR, la ville de Villeurbanne et la métropole de Lyon vous invitent à la présentation du livret découverte des arbres du parc des Droits de l'Homme.

En partenariat avec la FRAPNA Rhône (Fédération Rhône-Alpes de protection de la nature), l'OVPAR a proposé en septembre 2014 un atelier nature sur le site du parc des Droits de l'Homme. Son objectif était de découvrir les richesses de la faune et de la flore du parc et de proposer une réalisation destinée au grand public. Autour de Cédric, animateur nature de la FRAPNA, Marie-France, Yvelyne, Gisèle et Daniel, adhérents de l'OVPAR, ont réalisé un livret sur les arbres du parc. Ils ont sélectionné 10 arbres qui vous permettent de faire un circuit découverte à partir du plan de repérage avec des fiches de chaque arbre retenu et une planisphère. Un buffet vous sera offert en fin de présentation.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire : **de 15h00 à 16h30**
Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **50**
Date limite des inscriptions : **30/06**

Jeudi 2 juillet matin — **Marche au parc de Parilly**

Emmelyne et Emma vous attendent pour la 1ère marche de l'été. Entre sous-bois et terrain vague, profitez de la fraîcheur matinale avant que la chaleur n'arrive. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

Lieu de rendez-vous : **devant la bouche de métro D arrêt « Parilly »**
Heure de rendez-vous : **9h15**
Horaire de la marche : **de 9h30 à 11h00**
Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **30/06**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Jeudi 2 juillet après-midi — **C'est quoi le lombricompostage ?**

Le lombricompostage permet de valoriser les matières organiques (épluchures de légumes et fruits, restes de repas, denrées périmées…) chez soi, pour les personnes ne disposant pas de jardin. Grâce aux vers de terreau, vous pourrez composter la matière organique. Le lombricompost résultant du travail des vers, est un humus nutritif facilement assimilable par les plantes. Il permet d'obtenir des fleurs avec des couleurs plus soutenues, de limiter les arrosages (l'humus retenant mieux l'eau) et d'avoir des plantes saines qui ne nécessiteront pas de traitements.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire de la rencontre : **de 15h00 à 16h00**
Tarif spécial été : 3€

Nombre minimum de personnes : **20**
Nombre maximum de personnes : **39**
Date limite des inscriptions : **30/06**

Vendredi 3 juillet après-midi — **Visite du Musée d'Art Contemporain**

Partir en Asie du Sud-est, vous promener dans un jardin virtuel avec seulement un ticket TCL, c'est ce que vous propose Sylvia. Elle vous accompagnera pour les deux visites ci-dessous :

« Open Sea », est une exposition consacrée à la scène artistique contemporaine de l'Asie du Sud-est. À partir de Singapour, véritable place tournante économique et culturelle de l'archipel, Open Sea se déploie de la Malaisie au Vietnam et de l'Indonésie aux Philippines.

« Le Jardin synthétique à l'isolement » d'Antoine Catala vous présente une sorte d'îlot, composé de plantes artificielles, d'écrans, de roches, de signes et de sons.

Lieu de rendez-vous : **81 Quai Charles de Gaulle, Lyon 6** (derrière le musée, côté cinéma)
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire de la visite : **de 15h00 à 16h00**
Tarifs : **Apporter votre avis de non imposition**
Imposable : 10€ **Non imposable : 4€**

Nombre minimum de personnes : **15**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **25/06**

Indication d'accès : bus C1, C4, C5 : arrêt « Musée d'Art Contemporain »

Attention : les délais étant très courts entre la date d'inscription et la visite, aucune inscription ne sera prise après le 25 juin.

Mardi 7 juillet matin — **Mini-golf au parc de la Tête d'Or**

Au cœur du parc de la Tête d'Or se cache un terrain de mini-golf joliment aménagé. Que vous soyez débutant ou confirmé, rejoignez Emma pour vous amuser sur ce parcours parsemé d'obstacles variés. Le parcours présente des zones ombragées mais aussi ensoleillées.

Lieu de rendez-vous : **devant l'entrée « porte de la Voûte »**
Heure de rendez vous : **10h15**
Horaire de la partie : **de 10h30 à 12h00**
Tarif : **7.50€ à régler sur place**

Nombre de personnes minimum : **6**
Nombre de personnes maximum : **12**
Date limite des inscriptions : **3/07**

Indication d'accès : bus C2, C26, 70

Les rendez-vous de l'OVPAR

Mardi 7 juillet après-midi — **Découverte du Zen Tangle Doodle**

Si vous avez raté la date de février Nathalie François vous propose cette nouvelle séance.

La pratique du Zen Tangle Doodle vient des Etats-Unis et se répand peu à peu en Europe. Zen vient d'une branche du bouddhisme qui insiste sur la méditation à partir de la posture assise. Tangle c'est l'enchevêtrement et Doodle le griffonnage.

A partir d'une feuille blanche et d'un crayon, vous tracerez une corde et la remplirez de motifs que vous allez apprendre. Ce dessin a plusieurs bienfaits : il a un effet positif sur l'humeur, il relaxe face au stress, est bénéfique sur l'estime de soi, la concentration, l'insomnie, etc. S'initier au dessin méditatif ouvre donc la porte à un monde plus calme. Aucune compétence en dessin n'est requise.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire de la séance : **de 15h à 17h**
Tarif spécial été : 10€ matériel fourni

Nombre minimum de personnes : **3**
Nombre maximum de personnes : **6**
Date limite des inscriptions : **30/06**

Mercredi 8 juillet — **Un journée à Lausanne en Suisse**

Sylvia et Françoise vous attendent pour une journée à ne pas manquer ! Vous partirez à la découverte de deux lieux consacrés à l'art :

- Le Musée d'Art Brut dont Jean Dubuffet est à l'origine, passionné pour ces créations marginales dans lesquelles il perçoit une « opération artistique toute pure, brute, à partir seulement de ses propres impulsions ».

- La Fondation l'Hermitage qui présente une rétrospective consacrée à l'un des acteurs les plus importants de la création artistique vaudoise du début du XX^{e} siècle : le peintre Marius Borgeaud.

Un premier groupe visitera la fondation et le second le musée. Vous vous retrouverez pour pique-niquer dans le magnifique parc de la fondation de l'Hermitage et découvrirez le hêtre pleureur, l'arbre le plus stupéfiant de tout Lausanne, sorte de maison végétale qui semble sortir d'un conte de fées. L'après-midi les groupes seront inversés.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **7h15**
Heure de départ : **7h30**
Heure de retour : **19h30**
Tarifs : Apporter votre feuille d'imposition
T1 : 54€ **T2 : 56€** **T3 : 58€**

Nombre minimum de personnes : **35**
Nombre maximum de personnes : **46**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **2h30**
Date limite des inscriptions : **3/07**

Jeudi 9 juillet matin — **Découverte de l'atelier équilibre**

L'OVPAR propose tout au long de l'année un atelier équilibre animé par Marion, éducatrice à l'association Siel bleu. Si vous souhaitez vous initier à cette pratique c'est le moment ! Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : mieux se déplacer, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer, comprendre et reprendre confiance en soi … Si une chute devait malgré tout survenir, cet atelier vous aura enseigné les bons réflexes à adopter. Apporter un tapis de sol !

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **9h00**
Horaire de la séance : **de 9h15 à 10h15**
Tarif spécial été : **5€**

Nombre de personnes minimum : **12**
Nombre maximum de personnes : **12**
Date limite des inscriptions : **2/07**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Jeudi 9 juillet après-midi — **Découverte de la technique du livre plié**

Au mois de mars, nous vous avions proposé une séance « livres pliés ». Si vous avez raté le coche ou que vous n'étiez pas disponible, Nathalie François vous attend pour cette nouvelle séance découverte.

Que diriez-vous de ne plus jeter vos livres à la poubelle et de les conserver, pour les détourner, les plier, les admirer. Quelle bonne odeur que celle du livre, qu'il soit neuf ou ancien. Ce serait dommage de s'en priver et de laisser la place à nos tablettes informatiques complètement inodores. Avec un simple pliage et en choisissant différents formats, vous pourrez créer un porte-note, un porte-lettre, un porte-bougie …. Le matériel vous sera fourni.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire de la séance : **de 15h à 17h**
Tarif spécial été : **10€**

Nombre de personnes minimum : **3**
Nombre maximum de personnes : **10**
Date limite des inscriptions : **2/07**

Vendredi 10 juillet matin — **Découverte de l'atelier Do-In**

Tout au long de l'année Sophie Grisez anime un atelier Do-In à l'OVPAR. Si vous ne connaissez pas cette technique de bien-être, vous êtes les bienvenus sur cette séance découverte.

Le DO-IN est une technique d'auto stimulation d'origine japonaise. C'est un véritable art du toucher, grâce à vos mains, vos doigts vous allez apprendre à éliminer vos tensions, vos petites douleurs, à étirer, à stimuler et à défatiguer votre corps dans sa globalité.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **9h45**
Horaire de la séance : **de 10h00 à 11h00**
Tarif spécial été : **5€**

Nombre minimum de personnes : **8**
Nombre maximum de personnes : **10**
Date limite des inscriptions : **3/07**

Lundi 13 juillet après-midi — **Visite des Subsistances à Lyon**

Situé dans le 1er arrondissement de Lyon, les Subsistances sont, depuis 1997, un lieu culturel de diffusion et de production artistique qui associe aujourd'hui un laboratoire de création (théâtre, danse, cirque) et l'école des Beaux Arts de Lyon. Mais avant cela, ce lieu fut, de 1640 à 1792, le couvent Sainte-Marie des Chaînes occupé par les sœurs de l'ordre de la Visitation, puis fort militaire de 1807 à 1991. Sylvia vous accompagnera à la rencontre de ce lieu mythique et chargé d'histoire.

Lieu de rendez-vous : **8 bis Quai St Vincent, Lyon 1**
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire de la visite : **de 15h00 à 17h00**
Tarif : **5€**

Nombre minimum de personnes : **20**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **6/07**

Indication d'accès :
- A pied : depuis la place des Terreaux par le quai Saint Antoine (15mn)
- En bus : au départ d'Hôtel de Ville : C 14 – Bus 19

Les rendez-vous de l'OVPAR

Mercredi 15 juillet — Une journée à Valence

En compagnie de vos deux animatrices, Emmelyne et Emma, partez à Valence ! Cette jolie bourgade cache bien des trésors ! Saviez-vous que Valence possède « sa petite Venise verte » ? Un réseaux de 16 km de canaux parcourent la ville, alimentent les jardins et font le bonheur des jardiniers et des pêcheurs. Alors en cette matinée d'été, marchez le long des canaux et suivez le guide.

A midi, vous pourrez vous restaurer comme bon vous semble : pique-nique, restaurant, snack, mais **attention** pour les personnes souhaitant aller au restaurant nous ne ferons aucune réservation !

L'après-midi, vous vous laisserez porter à bord du petit train pour une visite commentée de la ville.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **7h45**
Heure de départ : **8h00**
Heure de retour : **18h00**
Tarifs : Apporter votre feuille d'imposition
T1 : 32€ **T2 : 34€** **T3 : 36€**

Nombre minimum de personnes : **30**
Nombre maximum de personnes : **34**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **1h30**
Date limite des inscriptions : **8/07**

Jeudi 16 juillet matin — Marche de la Feyssine à Saint Clair

Au départ du parc de la Feyssine Emmelyne et Emma, vous feront longer le Rhône, emprunter la passerelle de la paix afin de rejoindre le Parc de Saint-Clair. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

Lieu de rendez-vous : **terminus du TRAM T1 arrêt « IUT Feyssine »**
Heure de rendez-vous : **9h15**
Horaire de la marche : **de 9h30 à 11h00**
Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **9/07**

Vendredi 17 juillet après-midi — Visite du fort du Bruissin

Sylvia vous attendra pour les visites du Fort du Bruissin et de l'exposition « Vivants numériques ».

Situé sur le point culminant de Francheville, **le fort du Bruissin** se blottit au cœur d'un site boisé de 10 hectares. Il fait parti du système Séré de Rivières, nom de son concepteur et promoteur, le général Raymond Adolphe Séré de Rivières que l'on appelle également le "Vauban de la Revanche". Il est l'un des 13 forts détachés et 11 batteries construits entre 1876 et 1893 qui avaient pour mission de protéger la place forte de Lyon qu'il fallait protéger après la défaite de 1870.

L'exposition **« Vivants Numériques »** offre un aperçu du numérique tel que les artistes le pratiquent. Ils s'approprient librement et humanisent les technologies qui ordonnancent notre vie. Ils la détournent pour se soucier de poésie, de liberté et de partage. A travers une grande diversité de mode d'interactions avec le public, les artistes présentés sur l'exposition parcourent l'imaginaire attaché à notre environnement naturel.

Lieu de rendez-vous : **Terminus de la ligne C20 E « Fort du Bruissin »**
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire de la visite : **de 15h00 à 17h00**
Tarif : **5€**

Nombre minimum de personnes : **15**
Nombre maximum de personnes : **20**
Date limite des inscriptions : **2/07**

Indication d'accès :
Ligne C20 E (de la place Bellecour) à destination uniquement du terminus de Francheville- Fort du Bruissin.

Les rendez-vous de l'OVPAR

Lundi 20 juillet soirée — **Marché de Vourles**

Emmelyne et Françoise vous accompagneront pour le marché atypique de Vourles !

Chaque soir, du 1er mai à fin octobre, de 18h30 à 19h30 les producteurs régionaux sortent leurs étalages de fruits, légumes, viandes et fromages. Après une ouverture à la cloche, vous aurez une heure pour déguster et remplir votre panier. **Attention,** en raison de la courte durée du marché la vente se fait au colis pré-pesé.

Pour la petite histoire : Créé en 1956, sous l'impulsion des producteurs, le marché est organisé par la commune de Vourles au lieu dit Les Sept Chemins. D'abord marché de gros, réservé aux professionnels, il accueille alors exclusivement des producteurs de fruits. Vendeurs et acheteurs se réunissaient chaque soir à 18h30, séparés par une corde, ils attendaient le son de la cloche pour franchir cette frontière et laisser libre cours aux échanges commerciaux. Mais l'accroissement de la production, l'installation du marché gare à Perrache, puis l'évolution des pratiques commerciales entraînent un déclin progressif du marché. C'est ainsi que le marché de détail se créée en 1978 et que le marché de gros finit par disparaître. Depuis mai 2008, le marché aux fruits s'est installé route de Brignais/Irigny, plus grand et mieux sécurisé pour les producteurs et les visiteurs. Aujourd'hui, le marché de Vourles, rassemble 80 producteurs, et ouvre au « son de la cloche » à 18h30.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **17h15**
Heure de départ : **17h30**
Heure de retour : **19h15**
Tarif : **10€**

Nombre minimum de personnes : **30**
Nombre maximum de personnes : **36**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **30 min**
Date limite des inscriptions : **13/07**

Mardi 21 juillet matin — **Découverte olfactive**

Thierry relaxologue, souhaite vous transporter grâce aux odeurs! Les senteurs (huiles essentielles, encens, parfums) sont particulièrement efficaces pour raviver des souvenirs anciens, pour apaiser les émotions et pour générer le bien-être en soi. En stimulant nos ressources intérieures, elles peuvent nous accompagner au quotidien. Au cours de cet atelier, seront abordés et expérimentés :

- la connaissance du sens de l'odorat, le lien entre les odeurs et la mémoire, le monde des parfums
- la découverte des bienfaits olfactifs de quelques huiles essentielles pour le bien-être au quotidien
- la relaxation olfactive guidée pour aller à la rencontre d'une senteur et bénéficier de ses effets

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **9h45**
Horaire de l'atelier : **de 10h00 à 12h00**
Tarif spécial été : **10€**

Nombre minimum de personnes : **12**
Nombre maximum de personnes : **15**
Date limite des inscriptions : **13/07**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Mardi 21 juillet après-midi — **Créer vos bijoux**

Pour des raisons personnelles, Anna, la créatrice et animatrice de l'atelier, avait dû annuler l'atelier le 23 juin dernier. Mais il n'est jamais trop tard, c'est pourquoi elle vous donne rendez-vous pour confectionner de jolis bijoux uniques en leur genre puisqu'ils seront le fruit de votre imagination.
Anna vous proposera deux techniques :

Fil câblé : On utilise la pince plate pour écraser les perles en métal et ainsi fixer les perles en verre sur le fil. Une technique simple pour une multitude de possibilités !

Chaînes : On utilise les trois pinces (plate, ronde et coupante) pour travailler les tiges, les anneaux et la chaîne avec les perles de verre et les breloques en métal. Un peu de concentration et le tour est joué !

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **13h50**
Horaire de l'atelier : **de 14h00 à 17h00**
Tarif : **18€** matériel fourni

Nombre minimum de personnes : **5**
Nombre maximum de personnes : **10**
Date limite des inscriptions : **13/07**

Mercredi 22 juillet — **La ferme aux crocodiles (26)**

Françoise et Emma partiront avec vous pour un voyage tropical ! Vous arriverez pour le pique-nique de midi afin de profiter du parc tout l'après-midi. Votre visite sera commentée pour une meilleure découverte et connaissance d'une faune et d'une flore peu connues. Cette année 2015, la ferme s'est agrandi, vous pourrez observer les crocodiles, les alligators... au plus près et découvrir de nouvelles espèces : tortues à nez de cochons, gouramis…, vous balader dans un écosystème reconstitué et admirer une végétation luxuriante venue des jungles d'Indonésie.

Apporter votre pique-nique car le parc propose seulement de la restauration rapide.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **9h15**
Heure de départ : **9h30**
Heure de retour : **18h45**
Tarifs : Apporter votre feuille d'imposition
T1 : 40€ **T2 : 42€** **T3 : 44€**

Nombre minimum de personnes : **30**
Nombre maximum de personnes : **34**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **2h00/2h15**
Date limite des inscriptions : **15/07**

Jeudi 23 juillet matin — **Marche de Gerland à Tête d'Or**

Au départ du Parc de Gerland, Emmelyne et Emma vous feront longer les quais du Rhône afin de rejoindre le parc de la Tête d'Or. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

Lieu de rendez-vous : **devant le bouche du métro B arrêt « stade de Gerland »**
Heure de rendez-vous : **9h00**
Horaire de la marche : **de 9h15 à 10h30**
Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **16/07**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Vendredi 24 juillet matin — **Le cimetière de Loyasse**

Sylvia vous attendra pour vous faire découvrir les trésors du **cimetière de Loyasse.**

Créé en 1807, le cimetière de Loyasse est le plus ancien cimetière de Lyon. Installé sur les hauteurs, il offre une très belle vue sur le centre de la ville. On y découvre des tombes en forme de sarcophages, de simples tombeaux avec gisants, des effigies et des bustes d'artistes locaux, des monuments de style art déco, néo classiques ou néo gothiques dont certains sont magnifiques et encore en excellent état.

Lieu de rendez-vous : **43 rue Cardinal Gerlier – Lyon 5ème**
Heure de rendez-vous : **9h45**
Horaire de la visite : **de 10h00 à 12h00**
Tarif : **5€**
Nombre minimum de personnes : **20**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **17/07**

Indication d'accès :
- De Valmy prendre le bus 90 direction Sainte Foy Châtelain arrêt « cimetière de Loyasse ».
- Par le funiculaire Saint Just puis à pied (600m de montée).

Mardi 28 juillet matin — **Les coulisses du zoo du Parc de la Tête d'Or**

Le guide de cette visite vous parlera du fonctionnement du parc, le travail des soigneurs, le rôle des zoos, des animaux. Vous rentrerez dans le bâtiment des girafes, la salle d'incubation, la cuisine. **Attention,** vous ne pourrez pas toucher, ni nourrir les animaux. Emma sera en votre compagnie pour le bon déroulement de la visite.

Obligatoire : venez avec des chaussures fermées car vous devrez passer dans des pédiluves.

Lieu de rendez-vous : **devant le kiosque vert situé en face du bâtiment des girafes**
Heure de rendez-vous : **10h15**
Horaire de la visite : **de 10h30 à 12h00**
Tarif : **6€**
Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **20**
Date limite des inscriptions : **21/07**

Mardi 28 juillet après-midi — **Bowling**

Emma vous donne rendez-vous pour une partie de Bowling. Pas besoin de compétences particulières. Pensez à apporter des chaussettes car des chaussures adaptées vous seront prêtées à l'accueil du bowling.

Lieu de rendez-vous : **80 Rue Marius Berliet, Lyon 8**
Heure de rendez-vous : **13h45**
Horaire de la partie : **de 14h00 à 16h00**
Tarif : **4.20€** à régler sur place
Nombre minimum de personnes : **8**
Nombre maximum de personnes : **10**
Date limite des inscriptions : **21/07**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Mercredi 29 juillet — La ferme des bisons des Monts de la Madeleine (42)

Emmelyne et Emma vous attendront pour une journée dans la Loire, à la ferme des bisons ! Une fois arrivé, le groupe sera scindé en deux car le chariot qui vous emmènera à proximité des bisons a une capacité limitée.

Le premier groupe restera sur place et découvrira à travers une exposition autoguidée, la vie des bisons nord américains des plaines, au fil de l'histoire et des saisons. Balade, paysage, air pur et dégustation animeront la matinée.

Le deuxième groupe partira à bord du chariot avec arrêts commentés pour découvrir ce que font les bisons et partager 3/4 d'heure de leur vie.

L'après-midi les groupes seront inversés.

Pensez à apporter votre pique-nique, il n'y a aucun commerce sur place, ni à proximité.
A savoir pour les gourmands : vous pourrez acheter de la viande sur place. A vous de prévoir une glacière, sac froid, pain de glace … sachant que le bus possède des soutes.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **7h45**
Heure de départ : **8h00**
Heure de retour : **18h00**
Tarifs : apportez votre fiche d'imposition
T1 : 24€ **T2 : 26€** **T3 : 28€**

Nombre minimum de personnes : **30**
Nombre maximum de personnes : **34**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **2h00**
Date limite des inscriptions : **22/07**

Jeudi 30 juillet matin — Marche à Caluire et Cuire

Emmelyne et Emma vous feront découvrir ou redécouvrir le quartier « Le Vernay » à Caluire et Cuire. Ente sentier et belvédère, vous marcherez sur un passé agricole. *Vêtement adapté, chapeau et bouteille d'eau sont recommandés*.

Lieu de rendez-vous : **devant l'arrêt « André Lassagne » du bus 9**
Heure de rendez-vous : **9h15**
Horaire de la marche : **de 9h30 à 11h00**
Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **23/07**

Indication d'accès : compter 30 min de trajet
A Charpennes, C2 direction Rillieux - Semailles, descendre à St Claire - Square Brosset puis bus 9 direction Sathonay - Manutention, descendre à André Lassagne.

Vendredi 31 juillet matin — Matinée détente à Calicéo

Suivez Emma pour un cocktail tonifiant, réunissant tous les ingrédients essentiels à la détente. Pensez à apporter vos affaires de bain, bonnet, maillot, serviette …

Lieu de rendez-vous : **plan du Loup - rue Sainte Barbe à Sainte Foy-Lès-Lyon**
Heure de rendez-vous : **9h30**
Durée : **2h00** (de 10h00 à 12h00)
Tarif : **13€**

Nombre minimum de personnes : **3**
Nombre maximum de personnes : **6**
Date limite des inscriptions : **24/07**

Attention ne dépassez pas les 2h00 car au-delà, chaque ½ heure entamée est facturée 6€.

Indication d'accès : Compter 40- 45 min de trajet.
A Perrache, C19 direction Francheville - Taffignon, descendre à l'arrêt « Plan du Loup - les Razes ».

Les rendez-vous de l'OVPAR

Mardi 4 août matin — **Renforcement musculaire**

Tout au long de l'année, Sophie Grisez anime un atelier Do-In (voir page la séance découverte). Elle souhaite vous faire découvrir un autre volet de cette pratique axé sur le renforcement musculaire. Lors de cette séance elle vous initiera au renforcement musculaire de la colonne vertébrale, vous expliquera comment travailler les organes en profondeur pour éviter et soulager les ballonnements, troubles gastriques,… Apportez votre tapis de sol !

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **9H45**
Horaire de la séance : **de 10h00 à 11h00**
Tarif spécial été : **5€**

Nombre minimum de personnes : **8**
Nombre maximum de personnes : **10**
Date limite des inscriptions : **28/07**

Mardi 4 août après-midi — **Soin des mains**

Maryline est socio-esthéticienne et, pour elle, il est important de garder une belle image de soi quelque soit son âge. Elle vous apprendra comment se limer les ongles, repousser les cuticules pour faire l'ongle net, comment appliquer un gommage, réaliser un modelage des mains et poser son vernis toute seule. Vous repartirez avec une lime, un bâtonnet et une petite crème pour les mains. Douceur et bien-être garantis !!!

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **13h50**
Horaire de la séance : **de 14h00 à 16h00**
Tarif : **10€ matériel fourni**

Nombre minimum de personnes : **4**
Nombre maximum de personnes : **10**
Date limite des inscriptions : **28/07**

Mercredi 5 août — **Une journée à Miribel**

L'équipe d'animation de l'OVPAR vous propose de passer la journée au parc de Miribel Jonage. Le matin vous suivrez Emma pour une marche dans les travers du parc entre sous-bois et lac. Emmelyne et Françoise vous rejoindront à midi pour un barbecue (saucisses, merguez, salades, fromages et fruits). L'après-midi vous pourrez vous baigner en zone surveillée, retourner marcher, faire la sieste, jouer aux boules …

Le matin, vous partirez de l'OVPAR, vous pourrez donc déposer quelques affaires dans un sac (affaires de plage, jeux…) que Françoise et Emmelyne vous apporteront à midi.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR pour partir prendre le bus ensemble**
Heure de rendez-vous : **8h45**
Heure de retour :
Tarif : **5€ participation au frais du barbecue**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **29/07**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Jeudi 6 août matin — **Marche de Cuire à Sathonay-Camp**

Emmelyne et Emma vous proposent de rejoindre Sathonay-Camp en empruntant la voie verte au départ de Cuire. N'oubliez pas votre bouteille d'eau.

Lieu de rendez-vous : **place Jules ferry à Cuire (terminus du métro C)**
Heure de rendez-vous : **9h00**
Temps de marche : **environ 1h30 (5km)**
Tarif : **gratuit**
Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite d'inscription : **30/07**

Indications d'accès :
Accès aller : Métro C arrêt « Cuire »
Accès retour : Bus 9 « Sathonay-Mutualité » (attention le bus 9 passe toute les 15 min) direction Cordeliers, descendre à Hôtel de ville puis Métro A .

Jeudi 6 août après-midi — **Visite de la Miellerie du fût d'Avenas**

Emmelyne et Emma vous accompagneront pour une visite riche en sucre. Vous découvrirez la vie de l'abeille, le travail de l'apiculteur, le miel : de la ruche à la tartine et l'extraction du miel. Pour clôturer l'après-midi, une dégustation vous sera offerte. La Miellerie vend de l'hydromel et du miel.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **13h45**
Heure de départ : **14h00**
Heure de retour : **18h45**
Tarif : **10€**
Nombre minimum de personnes : **30**
Nombre maximum de personnes : **34**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **1h15**
Date limite des inscriptions : **30/07**

Mardi 11 août matin — **Cueillette à la ferme**

Emmelyne et Emma vous proposent une matinée de cueillette à la ferme à Thil. Vous ramasserez, à votre rythme et selon votre envie du moment, vos fruits, légumes et fleurs. Pensez à apporter votre liste de courses et votre panier. Vous réglerez ce que vous achèterez.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **9h15**
Heure de départ : **9h30**
Heure de retour : **12h00**
Tarif : **10€**
Nombre minimum de personnes : **30**
Nombre maximum de personnes : **34**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **30 min**
Date limite des inscriptions : **4/08**

Mardi 11 août après-midi — **Croquet et Mölkky**

A l'ombre des arbres du parc des Droits de l'Homme, Emma vous donne rendez-vous pour des parties de croquet et/ou de Mölkky.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **14h45**
Horaire de l'après-midi : **de 15h00 à 17h00**
Tarif : **gratuit**
Nombre minimum de personnes : **6**
Nombre maximum de personnes : **12**
Date limite des inscriptions : **4/08**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Mercredi 12 août après-midi — **Visite du palais de l'escargot**

Dans un petit village rural et accueillant situé au nord de l'Isère, Emmelyne et Emma vous emmèneront à la découverte d'un élevage inhabituel : celui de petites … bêtes à cornes.

Olivier, éleveur, vous expliquera comment il élève 200 000 escargots "gros gris" dans des parcs à la végétation luxuriante et adaptée. Il vous dévoilera les différentes phases de son élevage depuis la reproduction jusqu'à la transformation dans son laboratoire et vous fera découvrir ses délicieuses et originales préparations à base d'escargots, que ce soit pour les apéritifs ou à cuisiner soi même, pour le plus grand plaisir des fins gourmets !!

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **13h00**
Heure de départ : **13h15**
Heure de retour : **17h30**
Tarifs :Apporter votre feuille d'imposition
T1 : 17€ **T2 : 19€** **T3 : 21€**

Nombre minimum de personnes : **30**
Nombre maximum de personnes : **34**
Transport : **Cars Faure**
Temps de trajet : **1h00**
Date limite des inscriptions : **6/08**

Jeudi 13 août matin — **Marche de Croix Rousse à l'Ile Barbe**

Emmelyne et Emma vous proposent une promenade au bas port Gillet avec ces vastes jardins avec alcôves, propices à la détente et au calme. Le départ se fera du pont Georges Clémenceau et la fin de la balade se fera au pied du pont de l'Ile Barbe.

Lieu de rendez-vous : **Au pied du pont Georges Clémenceau (côté quai Joseph Gillet)**
Heure de rendez-vous : **10h00**
Temps de la marche : **de 10h15 à 12h00**
Tarif : **gratuit**

Nombre de personnes minimum : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **6/08**

Indications d'accès :
Accès allez : métro D arrêt « Valmy »
Accès retour : bus 40 puis C3 puis métro A

Jeudi 13 août après-midi — **Après-midi fête de fin d'été**

Avant de clôturer l'été et de reprendre nos activités de septembre, retrouvons nous autour d'un goûter dans le parc des Droits de l'Homme. Le groupe chant, encadré par Gigi, chanteuse de la compagnie U - Gomina, proposera une représentation.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **15h00**
Horaire : **de 15h15 à 17h00**
Tarif : **5€**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **50**
Date limite des inscriptions : **6/08**

Les rendez-vous de l'OVPAR

Les animations avec Emma continuent jusqu'au 21 août

Les rendez-vous des marcheurs (p 9) continuent jusqu'au 31 août

Mardi 18 août matin — **Marche au parc de Parilly**

Retrouvez Emma pour la dernière marche de l'été. Entre sous-bois et terrain vague, vous profiterez de la fraîcheur matinale avant que la chaleur n'arrive. N'oubliez votre bouteille d'eau.

Lieu de rendez-vous : **devant la bouche de métro D arrêt « Parilly »**
Heure de rendez-vous : **9h00**
Horaire de la marche : **de 9h15 à 10h30**
Tarif : **gratuit**
Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **13/08**

Mardi 18 août midi et après-midi — **Pique-nique à l'OVPAR**

Juste pour être ensemble ! Retrouvez Emma pour un pique-nique (chacun apporte son repas) sous les arbres du parc des Droits de l'Homme. Apporter vos boules si vous souhaitez faire une pétanque en début d'après-midi ! Nous mettrons à disposition les jeux de croquets et de Mölkky.

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **12h00**
Heure de fin : **16h30**
Tarif : **gratuit**
Nombre minimum de personnes : **4**
Nombre maximum de personnes : **20**
Date limite des inscriptions : **11/08**

Mercredi 19 août après-midi — **Ciné surprise**

Pour être là le jour de la réouverture du Zola après la fermeture estivale, Emma vous attendra pour cette après-midi ciné ! A l'heure où nous rédigeons notre article, le programme du Zola n'est pas encore construit, c'est pourquoi le titre du film n'est pas annoncé.

Deux possibilités s'offrent à vous :

- Soit vous vous prêtez au jeu et vous venez sans connaître le film projeté.
- Soit quelques jours avant, vous vous renseignez pour connaître le film projeté.

Lieu de rendez-vous : **117 cours Emile Zola**
Heure de rendez-vous : **16H15**
Horaire de la séance : **de 16h30 à 18h00**
Tarif : **4.70€**
Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **40**
Date limite des inscriptions : **12/08**

Les rendez-vous de l'OVPAR

NEW!

Jeudi 20 août matin — **Découverte de l'AÏKINOSTRESS© avec Marc Jamet**

Si vous êtes curieux et adepte des voyages, vous avez surement dû rencontrer Marc Jamet lors de ces récits présentés à l'OVPAR tout au long de l'année. Aujourd'hui, il ne va pas vous faire voyager mais vous présenter une nouvelle pratique : l'AÏKINOSTRESS©.
Ce concept est né de la conjonction de ses vingt années d'enseignement de l'AÏKIDO et de son experience en matière de gestion du stress qu'il a mis en place auprès de différents partenaires.

L'AÏKINOSTRESS© « … ou L'art du Guerrier Pacifique ». Un clin d'œil au fondateur de l'Aïki-do, Maître Ueshiba, de même qu'à Dan Millman pour son livre : « Le Guerrier Pacifique », publié en 1980. Il y a en commun la notion de réconciliation entre Guerre et Paix, et de transformation de l'Opposition en Complémentarité.
Dans ce contexte privilégié, le corps et l'esprit vont apprendre à leur rythme, à lâcher les **tensions inutiles**, pour les transformer en **réflexes de détente**.

Marc vous fera donc découvrir, d' autres façons de vous défaire de situations de blocages personnels et/ou relationnels, générateurs de ce que l'on appelle le « Stress ».

Lieu de rendez-vous : **OVPAR**
Heure de rendez-vous : **8h45**
Horaire de la séance : **de 9h00 à 12h00**
Tarif spécial été : 10€ les 3 heures

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **30**
Date limite des inscriptions : **13/08**

Jeudi 20 août après-midi — **Visite exposition au Rize**

Emma vous accompagnera pour la visite de l'exposition « Et ils sont où les ouvriers » installée au Rize jusqu'au 20 septembre. Une médiatrice du Rize commentera la visite.

Lieu de rendez-vous : **devant le Rize - 23 rue Valentin Haüy - Villeurbanne**
Heure de rendez-vous : **14h15**
Horaire de la visite : **de 14h30 à 16h00**
Tarif : **gratuit**

Nombre minimum de personnes : **10**
Nombre maximum de personnes : **25**
Date limite des inscriptions : **13/08**

Vendredi 21 août matin — **Matinée détente à Calicéo**

Emma vous propose un cocktail tonifiant, réunissant tous les ingrédients essentiels à la détente. Pensez à apporter vos affaires de bain, bonnet, maillot, serviette …

Lieu de rendez-vous : **plan du Loup - rue Sainte Barbe à Sainte Foy-Lès-Lyon**
Heure de rendez-vous : **9h30**
Durée : **2h00** (de 10h00 à 12h00)
Tarif : **13€**

Nombre minimum de personnes : **3**
Nombre maximum de personnes : **6**
Date limite des inscriptions : **14/08**

Attention ne dépassez pas les 2h00 car au-delà, chaque ½ heure entamée est facturée 6€.

Indication d'accès : Compter 40- 45 min de trajet.
A Perrache, C19 direction Francheville - Taffignon, descendre à l'arrêt « Plan du Loup - les Razes ».

L'avenue est à vous

Durant l'été , entre la rue Anatole-France et l'avenue Aristide-Briand, toute la partie sud de l'avenue Henri-Barbusse est dédiée aux piétons. Les terrasses des cafés et des restaurants s'étirent sur la chaussée.

Au pied de la mairie, des transats et des parasols accueillent les lecteurs du kiosque à journaux et un espace lecture jeunesse attend les plus petits.

Un manège traditionnel anime le parvis de l'Hôtel de Ville et une centaine de pots géants végétalisés finissent de donner de l'oxygène au centre-ville.

Information disponible dans la plaquette **« Vivez l'été »** réalisée par la ville de Villeurbanne.

La plaquette sera disponible en juin à l'Espace Info de Villeurbanne et à la Maison des Aînés.

Cinéma sous les étoiles

Quand les parcs, les jardins et l'avenue Henri Barbusse deviennent une salle de cinéma géante et gratuite. Ouvrez l'œil !

Information disponible dans la plaquette **« Vivez l'été »** réalisée par la ville de Villeurbanne.

La plaquette sera disponible en juin à l'Espace Info de Villeurbanne et à la Maison des Aînés.

Tout l'monde dehors

« Tout l'monde dehors » propose, dans les 9 arrondissements de Lyon, une multitude de rendez-vous artistiques et participatifs gratuits dans l'espace public, avec une programmation plus largement ouverte sur les loisirs, des animations, spectacles et activités qui invite les lyonnais (et les Villeurbannais bien sûr) à la rencontre et aux échanges dans un esprit de "vivre ensemble" et de "faire ensemble".

Le programme sera disponible à l'Espace Info de Villeurbanne.

Autopousse

« Autopousse » est un service de transport de proximité, électrique non polluant, entièrement dédié aux personnes âgées, en complémentarité du Cyclopousse. AREFO Services intervient dans l'aide à la mobilité des seniors en leur fournissant des solutions de transports adaptés et souhaite expérimenter avec le concours et l'aide de la ville de Villeurbanne, l'« Autopousse ».

Cette initiative a pour objectif d'élargir le périmètre d'intervention du cyclopousse sur des zones inaccessibles du fait d'un l'accès non sécurisé et éventuellement dangereux compte tenu de la circulation.

Une phase test est ainsi prévue du 06 au 17 juillet 2015.

Réservation et information au 0.811.465.346 **Coût de l'Autopousse: 4€ / trajet**

L'accueil de jour de l'OVPAR

L'été de nos proches âgés

L'Office Villeurbannais des Personnes Agées et des Retraités (OVPAR) gère un accueil de jour pour des personnes âgées de plus de 60 ans atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, en perte d'autonomie ou isolées. Il dépend du pôle Service à la Personne, qui a également un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD).

Cet accueil de jour se situe au 26 Allée des Cèdres à Villeurbanne. Il a été créé en 1984. Il accueille à la journée jusqu'à douze personnes. Il participe au soutien de la vie à domicile dans le respect de la personne, de son histoire de vie, de ses habitudes et de son environnement.

Il accueille les personnes une à deux journées par semaine suivant leurs besoins, du mardi au vendredi de 10h à 16h. La journée est rythmée par des activités adaptées aux capacités des personnes accueillies autour de thèmes variés : les fêtes et les saisons, l'évocation de souvenirs, la lecture des journaux, des activités physiques et manuelles, des sorties, la participation aux gestes de la vie quotidienne. Le repas de midi est partagé sur place dans une ambiance détendue et agréable. Le transport du domicile à l'accueil de jour peut être assuré par un prestataire extérieur.

Pour cet été 2015, l'accueil de jour pourra accueillir sur les mois de juillet et août, des personnes à mobilité réduite ou présentant des troubles mnésiques ainsi que des personnes isolées, permettant ainsi d'offrir un environnement stimulant pour les accueillis et des moments de répit aux proches. *(Le coût se compose d'un tarif hébergement (28,58 euros) auquel s'ajoute, selon les situations, le transport (8 euros A/R) et un tarif dépendance.) Des aides sont possibles en fonction de votre situation.*

Renseignement : 04.78.26.81.03

Dispositif canicule

A Villeurbanne **le service animation et coordination gérontologique du CCAS, situé à la Maison des aînés, est en charge de l'animation et de la gestion du dispositif canicule.**

Depuis la canicule 2003, il y a eu une prise de conscience forte sur les besoins des personnes âgées peu mobiles en ville l'été. Ainsi les familles, les amis de personnes âgées peu mobiles restent en contact durant les périodes estivales mais en même temps les personnes âgées vivent le départ en vacances de leurs proches comme un éloignement et ressentent un sentiment d'isolement.
Ainsi, depuis 2008 sur Villeurbanne ce dispositif a évolué afin de prendre en compte toute la dimension de l'isolement des personnes âgées en ville l'été avec le départ en vacances des enfants, des amis, des commerçants, des médecins et autres intervenants libéraux à domicile.

Qu'est-ce qui est prévu ?

Les inscriptions :

- L'inscription en ligne fonctionne toute l'année sur le site de la ville de Villeurbanne.
A partir **du 1er juin et jusqu'au 31 août,** elles se font soit en ligne, soit par l'intermédiaire **d'un coupon réponse** à disposition à l'accueil de la Mairie, de la Maison des Aînés, dans les pharmacies, les foyers logements du CCAS, etc.… Toutes les personnes âgées de + de 65 ans ou handicapées peuvent s'inscrire. La démarche est volontaire. Des tiers (familles, amis, etc.), peuvent inscrire une personne dès lors que cette dernière exprime son accord d'être dans ce dispositif.

Une ligne téléphonique :

- **le 04.72.65.80.80.** Elle fonctionne sur cette période **de 8h30 à 17heures.**

Les appels :

La loi prévoit qu'en période de chaleur intense le Préfet peut déclencher le niveau 2 du plan canicule. Dans ce cas, il est demandé aux communes de rappeler l'ensemble des personnes inscrites quotidiennement (semaine et week-end). En 2014, deux périodes de niveau 2 niveau de quelques jours au mois de juin et juillet.

La ville par l'intermédiaire du CCAS met en œuvre un dispositif plus large que celui prévu par les textes en prévoyant en juillet et août des appels réguliers des personnes inscrites quelle que soit la chaleur et rompre l'isolement des personnes âgées peu mobiles vivant à domicile. En 2014, 1238 appels téléphoniques ont été réalisés.

Comment cela se passe ?
Une écoutante prend contact avec l'ensemble des personnes inscrites et leur demande à quelles fréquences elles souhaitent être appelées. Ainsi, au fil de ces 2 mois, un lien se tisse entre cette écoutante et la personne âgée. Ces appels sont l'occasion de parler du quotidien, des petits tracas, du dernier film passé à la télévision et permettent, en cas de besoin, d'alerter. L'alerte peut se faire en direction des familles, de l'assistant social du service gérontologique du CCAS, des professionnels de santé voire les secours.

CCAS pôle gérontologique : les services complémentaires.
Le service de portage de repas géré par le CCAS maintient son service durant toute la période estivale. Il s'inscrit dans le dispositif de veille et assouplit ses critères d'entrée. Les repas prenant en compte les besoins de la personne âgée sont ainsi possibles du lundi au dimanche. Les 4 foyers logements du CCAS (Ch. Gaillard, Jean Jaurès, Tonkin, M. Dormoy,) maintiennent l'ouverture de leurs restaurants aux personnes âgées de + de 60 ans. Ces 4 foyers logements ainsi que la Maison des aînés et le lieu de répit mettent à disposition une pièce rafraîchie.

Pour tout renseignement appeler Brigitte Petitjean au 04.78.68.65.60

Nos partenaires

Contrat obsèques PFI : *plus qu'un simple contrat obsèques*

Véritable garant des volontés exprimées, **le contrat obsèques PFI prévoit l'organisation complète des funérailles.** Souscrire un contrat obsèques PFI, c'est ainsi épargner vos proches des choix difficiles à faire le moment venu, et les préserver de tout souci administratif et financier.

Notre conseillère est à votre disposition au 04 72 76 08 18, pour vous rencontrer et répondre à toutes vos questions **sous la forme d'un devis gratuit.**

Pour plus de renseignements :
04 72 76 08 18
www.pfial.com
Rendez-vous en agence ou à votre domicile
Etude personnalisée gratuite

N° hab. : 13 69 195 - N° ORIAS : 07 028 908

pfi
5 agences à Lyon et Villeurbanne
Siège social :
177 avenue Berthelot
69365 Lyon cedex 07
Pompes Funèbres Intercommunales de l'agglomération lyonnaise

FRAÎCHEUR INTACTE
Ras d'Amhara cafés

FOLLIET
Torréfacteur

SENIOR ASSISTANCE,
POUR PRÉSERVER VOTRE INDÉPENDANCE EN TOUTE CONFIANCE.

Une solution d'aujourd'hui pour les personnes agées ou vivant seules !

Ce service, performant et fiable, permet de contacter un centre de téléassistance 24h/24, 7j/7. Une simple pression sur le bouton d'une montre ou d'un médaillon suffit pour donner l'alerte.

Crédit Mutuel

CRÉDIT MUTUEL VILLEURBANNE GRATTE CIEL
1, AVENUE ARISTIDE BRIAND – 69100 VILLEURBANNE
TÉL. : 0 820 387 224* – COURRIEL : 07314@CREDITMUTUEL.FR

*0,12 € TTC/min.

senior assistance

Un service délivré par CM-CIC SALP, filiale du Groupe CM-CIC : 34, rue du Wacken, 67000 Strasbourg. Société par Actions Simplifiée au capital de 1 500 000 euros, immatriculée au RCS de Strasbourg sous le numéro 493 318 984 Code NAF 9609Z • Adresse de correspondance : CM-CIC SALP – TSA 18625 – 59686 LILLE CEDEX 9 • CM-CIC SALP est titulaire de l'Agrément Simple n° N/310310/F/067/S/022 dans le cadre du dispositif "services à la personne", délivré par arrêté du 31 mars 2010 par le Préfet du Bas-Rhin.

Nos partenaires

FAURE TOURISME
www.faure-tourisme.com

Vivez vos rêves
CIRCUITS / SÉJOUR / WEEK-ENDS / CROISIÈRES

SÉLÉCTION 2015

Evasion à Prague
Départ 17/08/2015
CIRCUIT 7 jours 6 nuits

La Costa Dorada
Départ 08/09/2015
CIRCUIT 4 jours 3 nuits

Les Lacs Italiens et Exposition Universelle
Départ 14/09/2015
CIRCUIT 5 jours 4 nuits

38200 VIENNE
Boulevard asiaticus
Tél : 04 74 53 22 90
ft-vienne@faure-tourisme.fr

HAVAS VOYAGES Faure Tourisme : Atout France IM038100043

ET BIEN D'AUTRES...
Demandez un devis !

RENDEZ VOUS EN AGENCE

Numéro VIP
04 72 78 07 77

Les partenaires financiers du dispositif d'aide aux aidants

Adhap services
l'aide à domicile

CYPRIAN SERVICES
Aide à domicile

APAJH
L'ACCOMPAGNEMENT AU SERVICE DE L'AUTONOMIE

les petits frères des Pauvres

150 ANS À VOS CÔTÉS
croix-rouge française

ADIAF - SAVARAHM

RÉUNICA